காயகல்பப் பயிற்சிக் குறிப்பேடு

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி

எளியமுறை காயகல்பப் பயிற்சி

குறிப்பு – விளக்க ஏடு

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
வேதாத்திரி பதிப்பகம்
தலைவர் அலுவலகம் : 101, இரணியன் தெரு, கரூர் பைபாஸ் ரோடு,
மாணிக்கவாசகர் காலனி எதிரில், ஈரோடு - 638 002.
போன் : 0424-2263845 Website : www.vethathiri.edu.in

முதற்பதிப்பு : டிசம்பர் 1984
79ஆம் பதிப்பு : 2023

© உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
வேதாத்திரி பதிப்பகம்

அச்சிட்டோர் :
வாழ்க வளமுடன் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
29 நாச்சியப்பா வீதி
ஈரோடு - 638 001.
போன் : 0424-2258511, 2258522

முதற்பதிப்பின் முன்னுரை

மனிதனிடம் சிந்தனை வளர்ச்சி பெற்ற காலம் முதல் நோய், முதுமை, மரணம் இவற்றைத் தவிர்க்கவோ, தள்ளிப் போடவோ முடியுமா என்று சிந்தித்தவர்கள், அறிஞர்கள், ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட நிபுணர்கள் ஆகியோர் எண்ணில் அடங்காதவர். இந்த முயற்சியிலே ஒவ்வொரு துறையினரும் ஒரு சிறு அளவில் வெற்றி பெற்று உள்ளனர். ஐயமின்றி முழுமையாக விளக்கம் பெற்று வெற்றி கண்டவர்கள் ஒரு சிலரே. மற்றவர்களுக்கு விளக்கும் வகையில் அவர்களும் தெளிவான முறையைப் பின்பற்ற முடியவில்லை. இவ்வளவுக்கும் காரணம் என்ன?

உடல், உயிர் இயக்கங்களை மட்டும் மனதில் கொண்டு மேலே சொல்லப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளைச் செய்தார்களே தவிர, **உயிர், உயிரின் மூலம், உயிர் தாங்கி, உயிர் விளைவு** என்ற இரகசியங்களை அனுபவபூர்வமாகத் தெரிந்து கொள்ளவோ, அவற்றை மற்றவர்களுக்கு விஞ்ஞான, மெய்ஞ்ஞான நுட்பங்களோடு எடுத்துக் கூறி விளங்க வைக்கவோ முடியவில்லை.

பன்னிரண்டு நீரோடு கண்கள் உள்ள வாராவதி (பாலம்) ஒன்று இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். பக்கத்திற்கு ஐந்து நீரோடு கண்கள் நன்றாகக் கட்டப்பட்டுள்ளன; மத்தியில் இரண்டு நீரோடு கண்கள் கட்டப்படாது விடுபட்டுள்ளன என்றால், விளைவு என்னவாகும்? அதுபோன்றே உயிரையும், உயிரைப் பற்றிய மறைபொருளான நுட்பங்களையும் அறிந்து விளக்கக்கூடிய கல்வி முற்காலத்தில் போதிய அளவில் அமைய வில்லை. மக்களுக்கு விஞ்ஞான நுட்பம் எளியமுறையில் விளங்கிவரும் காலமாக, நாம் வாழும் காலம் விளங்குகிறது.

இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி நான் உணர்ந்ததும், என் அனுபவத்தின் பயனாய்க் கண்டதும் ஆன விளைவுகளை உலகெங்கும் உள்ள மக்கள் வாழ்வில் நற்பயன் விளைவிக்க வேண்டி, காயகல்பக்கலை என்ற பெருநிதியாக வேண்டு வோருக்கு வெளிப்படையாக அறிவித்தும், பயிற்சி அளித்தும் வருகிறேன்.

மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், மருத்துவர்கள், இளமைநோன்பு (Celibacy) காக்கும் ஆண், பெண் அனைவருக்கும், இல்லறத்தார்க்கும் பெருநன்மை பயக்கத்தக்கது இந்த காயகல்பக் கலையாகும். மனிதகுல வாழ்க்கையில் நிலவி வரும் பெரும்பாலான சிக்கல்களைத் தீர்க்கவல்லதாகவும் இப்பயிற்சி முறை விளங்குகிறது.

இது உலகெங்கும் பரவி மனிதகுலத்திற்கு நற்பயன் விளைவிக்க வேண்டுமென்று வாழ்த்துக் கூறி மகிழ்கிறேன்.

இப்பயிற்சி பெறுவோர் அருளும், பொருளும் ஒருங்கே பெற்று, உடல் நலம், மனவளம், அறிவு நலம் ஓங்கிச் சிறப்பாக வாழ்வார்களாக.

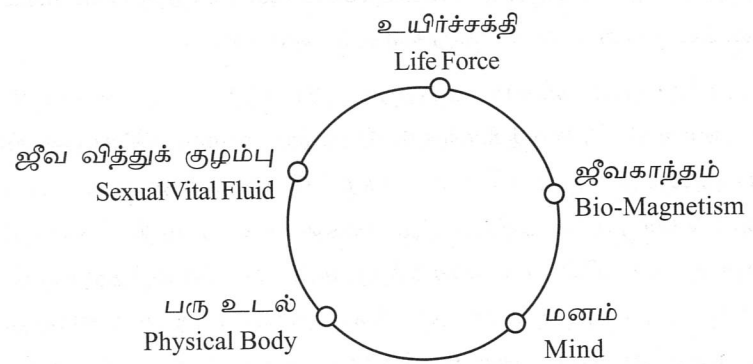
வாழ்க வளமுடன்!

பொள்ளாச்சி
24.09.1984

உலக நலத் தொண்டன்
வேதாத்திரி

எளியமுறை காயகல்பப் பயிற்சி

இளமை காத்து நீண்ட காலம் இந்த நிலவுலகில் வாழ்வது என்பது மனிதனது சாதனைக்கு உட்பட்டதே. இதற்கான வழி வகைகளை நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் எழுத்து வடிவில் விட்டுச் சென்றிருந்தாலும், அவர்கள் கையாண்ட பரிபாஷைச் சொற் றொடர்களின் முழுப்பொருளும் விளங்காதிருந்த காரணத்தால் 'காயகல்பப் பயிற்சி'யானது பல நூற்றாண்டுகளாக மூடுமந்திர மாகவே இருந்தது. நான் 40 ஆண்டு காலம் தொடர்ந்து நடத்திய ஆராய்ச்சியின் பயனாகக் 'காயகல்பப் பயிற்சி' அனைத்து மக்களுக்கும் கைகூடி வருகின்ற அளவுக்குத் தெளிவாக்கி உள்ளேன். இது குண்டலினியோகத்தின் உச்சக்கட்டப் பேறாகும். இந்த அருமையான பயிற்சியைக் கற்றுக் கொள்ளும் முன் அதற்கு ஆதாரமான தத்துவத்தினையும், விஞ்ஞான ரீதியாக நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.



உடல், உயிர்ச்சக்தி, விந்துநாதம், சீவகாந்தம், மனம் இவை ஐந்தும் ஒரு சேர இயங்கும் அமைப்பே மனிதன் என்கிற வடிவமாகும்.

கோடிக்கணக்கான சிற்றறைகள் (Cells) அடுக்கடுக்காகச் சேர்ந்து இயங்குவது இந்த உடல். ஒவ்வொரு சிற்றறைக்கும்

இருபுறமும் காந்தத் துருவங்கள் உண்டு. அவற்றின் கவர்ச்சியால் உடல் நிலைத்திருக்க வேண்டுமானால் அதில் அமைந்துள்ள சிற்றறைகளின் எண்ணிக்கைக்கும், பளுவுக்கும் ஏற்ற ஜீவகாந்த அழுத்தம் தேவை. 'ஜீவகாந்தம்' என்பது உயிர்ச்சக்தி இயங்குவதால் எழும் அலையாகும். ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளும் தன்னைத் தானே மிக விரைவாகச் சுற்றிக் கொண்டு இருப்பதால், அதிலிருந்து விரிந்து கொண்டே இருக்கும் அலை தொடர்ந்து தோன்றிக் கொண்டேயிருக்கிறது. ஓர் உடலில் உள்ள உயிர்த்துகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, ஜீவகாந்த அழுத்தம் நிலைபெறும்.

போதிய ஜீவகாந்தம் இருக்கும் வரையில்தான், உடலில் உள்ள சிற்றறைகளின் அடுக்குக் குலையாமல் நிலைத்து இருக்கும். இரத்த ஓட்டம், காற்று ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் மூன்றும் சிதறாது ஒழுங்காக ஓடி, உயிருக்கும் உடலுக்கும் இடையே உள்ள உறவை நிலைக்கச் செய்யும். எனவே உடலைத்தாங்க ஜீவகாந்தம் போதிய அளவு தேவை. ஜீவகாந்தத்தைப் பெருக்க வேண்டுமெனில், அதற்கு வேண்டிய எண்ணிக்கையுள்ள உயிர்த்துகள்கள் தேவை.

உயிர்த்துகள்களோ விந்துநாத திரவத்தின் அளவையும், தன்மையையும் பொறுத்திருக்கும். போதிய அளவு விந்து (ஆண் வித்து) அல்லது நாதம் (பெண் வித்து) இருந்தால்தான் உடலை நடத்தப் போதுமான ஜீவகாந்த சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் அளவுக்கு உடலில் உயிர்ச்சக்தித்துகள்கள் நிலைத்திருக்கும். ஜீவகாந்த அளவு சரியாக இருந்தால்தான் பரு உடலானது சிற்றறைகளின் ஒழுங்கான இயக்கத்தால் சீராக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்; மனமும் நல்ல முறையில் இயங்கும். ஜீவ காந்தத்தின் ஒரு பகுதி உடல் சிற்றறைகளின் மூலம் உடலியக்க மாகவும், (Metabolic Routine), மற்றொரு பகுதி மூளையின் சிற்றறைகள் மூலமாக மன அலைகளாகவும் இயங்கிக் கொண்டு இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உடல் அமைப்பு, வித்து, உயிர்ச்சக்தி, ஜீவகாந்தம், உடலியக்கம், மன இயக்கம் என்ற தொடரினை நன்றாக மனதில் பதித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றில் ஒன்று குறைந்தாலும், இயக்க ஒழுங்கு குலைந்தாலும் அது மற்றவற்றையும் ஒவ்வொன்றாகப் பாதிக்கும். அப்படி ஒன்றுக்கு ஒன்று ஏற்படும் இயக்க முரண் பாட்டிற்கு ஏற்ப வலி, வியாதி, மரணம் இவை சம்பவிக்கும்.

தனது செயல்கள் மூலமாகவோ, வெளிப்புற மோதுதல் அல்லது கோள்களின் காந்த அலைவீச்சு மூலமாகவோ உடலுடைய ஜீவகாந்தம் அல்லது உடலியக்கம் பாதிக்கப் படலாம். உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம் இந்த ஐந்து வகையில் அலட்சியம், மிதமிஞ்சிய உபயோகம், முரண்பட்ட உபயோகம் - இவற்றால் உடல் இயக்கம் பாதிக்கப் படலாம். இது தன்னுடைய செயல் மூலமாக வரும் விளைவு. இது தவிர தட்ப வெப்ப ஏற்றதாழ்வு மற்றும் தற்செயல் விபத்துக்களால் (Accident) ஏற்படும் குழப்பங்கள், கோள்கள் சஞ்சாரத்தில் அண்மை சேய்மை, ஒன்றோடு ஒன்று நேர்படுதல், ராசி மாற்றம் ஆகிய காரணங்கள், ஒவ்வொருவரின் பிறந்த நாள் கோள்கள் நிலைகளுக்கு ஏற்ப ஜீவகாந்தம் ஏற்றதாழ்வடைதல், இப்படி அநேக அம்சங்களால் குழப்பம் வரலாம்.

எந்த விதத்தில் உடல் இயக்கம் குழப்பமடைந்தாலும், தானே அதனைச் சரிப்படுத்தி உடலை நலமாக்கிக் கொள்கின்ற இயற்கை நியதி உடலிலேயே ஒவ்வொருவருக்கும்ஓரளவு அமைந்திருக்கிறது; இதனை ''குழப்பத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளும் இயற்கை நியதி'' (Immunity against disturbance) என்று கூறுவார்கள். இந்த இயற்கை நியதி அமைந்த திறனுக்கு மேலாக குழப்பம் மீறினால்தான் அது உடலியக்கத்தைப் பாதிக்கும். அவ்வாறு பாதிப்பு ஏற்படும் பொழுது, மனிதன் தன்னுடைய முயற்சியினால் - உடற்பயிற்சி, உளப்பயிற்சி, உணவு முறை இவைகளால் - உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ளலாம்.

முதுமை வரும் காரணம் :

மனிதன் நிலவுலகத்தின் மீது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். 25,000 மைல்கள் சுற்றளவு கொண்டு, மண், உலோகங்கள், ரசாயனங்கள் இவை அடங்கிய ஒரு பெரிய கோளம் நிலவுலகம். அது, மணிக்குச் சுமார் 1,000 மைல் வேகத்தில் தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. மணிக்குச் சுமார் 66,000 மைல் வேகத்தில் சூரியனை வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறது. தன்னைத் தானே சுற்றும் வேகத்தால், எந்தக் கெட்டிப் பொருளையும் மையத்தை நோக்கி இழுக்கும் இயற்கைநியதி அதற்கு அமைந் திருக்கிறது. அதனால் மனிதனின் பரு உடலிலுள்ள சிற்றறைகள் (Cells) எல்லாம் பூமியின் மையம் நோக்கி இழுக்கப்படவும், அதே உடலில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் உடலைவிட்டு மேலே தள்ளப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கவும், பூமியின் தற்சுழற்சி காரணமாக இருக்கிறது. பூமியின் கவர்ச்சிச் சக்தியால் உடலை விட்டு உயிர் பிரியாதிருக்க, ஒவ்வொரு உயிருக்கும் ஒரு காலம் அமைந்து உள்ளது. அந்தக் காலம் வரையில், ஒவ்வொரு நாளும் உயிர்ச்சக்தியின் விலகல் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கும். கடைசியில் பிரிந்துவிடும். இந்த நியதியின் விளை வாகவே, மனிதனுக்கு 40 வயது வரையிலே வளர்ச்சியும், 80 வயதிற்கு மேலாகத் தளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன.

ஆறாவது அறிவிற்கு இயற்கையின் நியதிகளை உணர்ந்து, அதை ஓரளவு வெல்லும் ஆற்றல் உண்டு. அந்த ஆற்றலைப் பயன் படுத்தி உடலில் இருந்து உயிர் பிரியும் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால் மரணத்தை நீண்ட நாட்கள் தள்ளிப் போடலாம்.

உயிர் தாங்கியான வித்தைப் போதிய அளவு கெட்டிப் படச் செய்துவிட்டால், உயிர் பிரியாமலே அதனை உடலிலேயே நிலைக்க வைத்து விடவும் செய்யலாம். வாழ்ந்தது போதுமென்ற நிறைவு ஏற்படும் போது மன இயக்கத்தை மாத்திரம் நிறுத்திக் கொள்ளலாம். **மன இயக்கம், உடல் இயக்கம் இரண்டும் நின்று விட்ட பின், உடலிலேயே உயிர் அடக்கம் பெற்று இருக்குமானால், அதனை ஜீவசமாதி என்றும், மரணமிலாப் பெருவாழ்வு என்றும் முன்னோர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.**

இந்த நிலையை அடைய வேண்டுமானால் வித்தின் நீர்ப்புத் தன்மையைக் குறைத்து, உடலை விட்டு பல வகைகளில் வெளியேறும் தன்மையையும் குறைத்து விட்டால், அது மூலாதாரத்திலேயே தேக்கமுறும். வித்திலிருந்து சுத்த சக்தியான, ஓஜஸை பதங்கமாகப் பிரித்து முதுகுத்தண்டு வழியாக மேலேற்றி, மூளையில் உற்பத்தியாகும் வித்துச் சக்தியோடு இணையச் செய்ய முடியும். இதனை ஆங்கிலத்தில் Recycling of Sexual Vital Fluid என்று கூறலாம்.

இதற்கு முறையான பயிற்சியினைப் பின்பற்ற வேண்டும். முதுமையைத் தடுக்க, தளர்ச்சியுறும் நரம்புகளைப் பயிற்சியினால் ஒவ்வொரு நாளும் முறுக்கேற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மரணத்தைத் தடுக்க, வித்துச் சக்தியைப் பதங்கமாக்கி, அதன் உற்பத்தி நிலையத்தோடு இணைக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு பயிற்சிகளும் ஒன்றிணைந்ததே காயகல்பப் பயிற்சியாகும்.

அரியதோர் சித்தர் கலையாகிய இந்தக் காயகல்பப் பயிற்சியை நீங்கள் காலை, மாலை மற்றும் ஒவ்வொரு உணவுக்கு முன்பும், இரவு படுத்த பிறகும் (உணவு உண்டு 3 மணி நேரம் ஆகிய பின்பு) அதற்கேற்ற இருப்பு நிலையில் செய்து வாருங்கள்.

முதல் வாரம், ஒவ்வொரு நிலையிலும் நரம்பூக்கம் என்ற பயிற்சியினை பத்துத் தடவைகள் செய்து, ஓஜஸ்மூச்சு ஒன்று வீதம் போட்டு வாருங்கள். உங்கள் உடலுக்கு பொருந்திவிட்ட பிறகு, நரம்பூக்கப் பயிற்சி இருபதும், ஓஜஸ் மூச்சுப் பயிற்சி இரண்டும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் போடலாம். முதலிலேயே அதிகமாக ஓஜஸ் மூச்சுப் போட்டால் உடலில் சூடு அதிகமா கலாம். உள் சதைகளில் சிறிது பொருந்தா உணர்வு ஏற்படலாம். உடல் சூடானாலும், உள்சதைகளில் சிறிது வலி தெரிந்தாலும் ஓரிரு நாளைக்கு அல்லது சில வேளைகளுக்கு ஓஜஸ் மூச்சுப் பயிற்சியை நிறுத்தி வைக்கவும்.

காயகல்பப் பயிற்சியின் பயன்கள் :

காயகல்பப் பயிற்சி மிகவும் மதிப்புடையது. மனிதனின் வாழ்வில் உடல் நலம், மனவளம், பொருள் செழிப்பு, தொழில்

திறம், உயர் நட்பு ஆகிய அனைத்தும் அளித்துச் சிறப்பிக்க வல்லது. அதன் முழுப் பயனையும் அடைய வேண்டுமானால், தொடக்கத்தில் ஒரு வாரம் உடல் உறவு கொள்ளாமலிருப்பது மிக்க நலம் தரும்.

பெண்கள் மாதவிலக்கு நாட்களில் முதல் மூன்று நாட்கள் இப்பயிற்சியைச் செய்யக் கூடாது. இரண்டு மாத கர்ப்பத்திற்கு (pregnancy) மேல் ஓஜஸ் மூச்சுப் பயிற்சியை நிறுத்தி விடவும். நரம்பூக்கப் பயிற்சி மட்டிலும் காலை, பகல், மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் செய்து வரலாம். எளிய, இயற்கையான பிள்ளைப்பேறு (child delivery) உண்டாகும்.

காயகல்பப் பயிற்சியினால் உடல் நலமும், மனவளமும் நன்றாக இருப்பதோடு, ஆண்மை ஓங்கும், உடல் உறவு விருப்பம் எப்பொழுதும் மனதுக்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கும். இளமையி லேயே துறவு கொள்வோர் மற்றும் பொதுத் தொண்டில் ஈடு படும் ஆண்கள், பெண்கள் ஆகியோர் தங்கள் கற்பு மற்றும் உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ள இந்தப் பயிற்சி ஒரு வரப் பிரசாதமாகும். நாளுக்கு நாள் அறிவு மேலோங்கி, மெய்ப் பொருள் விளக்கம் ஏற்படும். நீண்டகாலமாக இருந்து வரும் நோய்கள் படிப்படியாகக் குணமடைந்து உடல் நலமுறும். திருமணத்திற்குப் பின் உடல் நலமும், அறிவு வளமும் உடைய குழந்தைகள் உண்டாவார்கள். தானே விரும்பும்வாறு குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதோ, தடுத்துக் கொள்வதோ இயல்பாக முடியும். சுருங்கச் சொன்னால் மனிதகுல வாழ்வில் உள்ள அனைத்துக் குழப்பங்களும் நீங்கி, அமைதியும் நிறைவும் கொண்ட வாழ்வு அமையும்.

நிறைவாக,

நீங்களும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களும் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் இவற்றில் ஓங்கிச் சிறப்பாக வாழ்கவென வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

- அருள்தந்தை

சித்தர்கள் சான்று

உண்ணும்போது உயிரெழுத்தை உயர வாங்கு.
உறங்குகின்ற போதெல்லாம் அதுவே யாகும்.
பெண்ணின்பா லிந்திரியம் விடும்போ தெல்லாம்
பேணிவலம் மேல்நோக்கி அவத்தில் நில்லு.
தின்னும்காய் இலைமருந்தும் அதுவே யாகும்.
தினந்தோறும் அப்படியே செலுத்த வல்லார்
மண்ணூழி காலமட்டும் வாழ்வார் பாரு.
மறலிகையில் அகப்படவும் மாட்டார் தாமே.
(மறலி - எமன்)

- அகத்தியர்

✦ ✦ ✦

கால்பிடித்து மூலக் கனலைமதி மண்டலத்தின்
மேலெழுப்பில் தேகம் விழுமோ பராபரமே.
(கால் - காற்று)

- தாயுமானவர்

✦ ✦ ✦

மூலமாங் குளத்தினில் முளைத்தெழுந்த கோரையைக்
காலமே எழுந்திருந்து நாலுகட்டு அறுப்பிரேல்,
பாலனாகி வாழலாம் பரப்பிரம்மம் ஆகலாம்.
ஆலமுண்ட கண்டர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே!

- சிவவாக்கியர்

✦ ✦ ✦

வாயு வழக்க மறிந்து செறிந்தடங்கில்
ஆயுட் பெருக்கமுண் டாம்.

- ஔவையார்

காயகல்பக் கவிகள்

1. ஆயகலை கள்மொத்தம் கணக்கெ டுத்தோர்.
அறுபத்தி நாலுஎன்றார் அனைத்தும் கற்றும்
காயகற்ப மெனும்கலையைக் கற்கா விட்டால்
கற்றதெல்லாம் மண்புகும் உடல்வி ழுந்தால்
மாயமெனும் காந்தம்உயிர் வித்து மூன்றில்
மறைந்துள்ள இரகசியங்கள் விளங்கி வாழ்ந்தால்
தீயவினை கள்கழிய உலகுக் கென்றும்
தெளிவான அருள்ஒளியாய் நிலைக்கும் ஆன்மா.

2. வித்தளவு அழுத்தமொடு தூய்மைக் கொப்ப,
விளைவாகும் உடல்கட்டு மனத்தின் தன்மை
வித்தினது பெருமையினை உணரா முன்னம்
வீணாக அளவுமுறை மீறி மாறி
வித்ததனைச் செலவழிப்போர் உயிர்நட் டம்ஆம்.
வினைவிளைவாய் நோய்கள்பல உருவெ டுக்கும்.
வித்து,உயிர், காந்தம்,மனம், உடல்இவ் வைந்தும்
விளைவறிந்த விழிப்போடு காத்தல் வேண்டும்.

3. உயிர்விண்ணாம் சூக்குமம்ஆம். உடலுக் குள்ளே
உயிர்சுழல விரியும்அலை ஜீவ காந்தம்.
உயிர்க்காந்தம் உடலில்அணு அடுக்கைக் காக்கும்.
உடலியக்கம் மனஇயக்கம் நடத்தி வைக்கும்.
உயிர்க்காந்தம் உடலில்மின் குறுக்கு ஆனால்,
உடலில்வலி, நோய்கள்இவை யாக மாறும்.
உயிர்க்காந்தம் மின்குறுக்கால் வற்றிப் போனால்,
உயிர்தாங்கும் வித்துடையும்; உயிரும் போகும்.

4. பருஉடலோ அணுத்திரள்கள் அடுக்கு ஆகும்.
பதமாக அதைக்காக்கும் ஜீவ காந்தம்.
உருவாகும் அக்காந்தம் உயிர் சுழன்று,
ஓங்குகின்ற விரிவலையாய் உடலுக் குள்ளே
திருவான அக்காந்தம் திணிவு பெற்றால்,
சீராக மனதுஉட லியக்கம் காக்கும்.
கருவான வித்தளவு தன்மைக் கேற்பக்
காணரிய உயிராற்றல் உடலில் தங்கும்.

5. விண்ணென்ற நுண்ணணுதான் உடலுக் குள்ளே
விரைந்தாற்றும் உயிராம்,ஜீ வான்மா அஃதே.
நுண்ணணுவின் தன்மையினால் அறிவ மைந்து,
நுழைபுலனாய் இயக்கம்ஒழுங் காக ஆற்றும்.
உண்மையிலே அணுச்சுழலின் அலையே காந்தம்.
உடல்முழுதும் நிறைந்துஅது திணிவு பெற்று,
எண்ணரிய உடலியக்கம், மனஇ யக்கம்
எல்லாமாய் ஆற்றும்திரு வருள்ம திப்போம்.

6. சுக்கிலத்தை மேலேற்றி மனதை வைத்துத்
துரியநிலை நின்றுதவம் ஆற்றும் யோகம்
சுக்கிலத்து தவம்குதத்துப் பயிற்சி கூட்டி,
தூக்கம்,போ கம்,உணவு முன்னம் செய்ய,
சுக்கிலமே கெட்டியாம், ஆண்மை ஓங்கும்.
தொல்லைதரும் நோய்வகைபோம். இளமை காக்கும்.
சுக்கிலத்தோ டுயிர்ஜீவ காந்தம் மிக்கும்,
சூட்சுமாம் இக்கலையே காய கற்பம்.

7. காயகற்பப் பயிற்சியினால் கண்கள் நன்றாம்.
காமமிகை குறைசமனாம், குடும்ப வாழ்வில்
காயகற்பம் இனிமை, அன்பு, விருப்பம் ஊக்கும்.
கடமையுணர் வும்,தெய்வ நினைவும் ஓங்கும்.
காயகற்பம் மூலநோய், குடல்புண் போக்கும்.
கனத்தஉடல், இளைப்பிவற்றைச் சமப்படுத்தும்.
காயகற்பம் இருதயநோய், இரத்த பித்தம்*
கடும்மலக்கட் டிவைபோக்கி உடலைக் காக்கும்.

8. கறைபோக்கி வித்ததனை உறையச் செய்யும்,
காயகற்பப் பயிற்சியினால் உளநோய் நீங்கும்.
நிறைமனமும் ஈகையோடு பொறுமை, கற்பு,
நேர்நிறையும், மன்னிப்பும் இயல்பாய் ஓங்கும்.
இறையுணர்வு, விழிப்புநிலை, அறிவுக் கூர்மை,
இனியசொல், எண்ணத்தின் உறுதி, மேன்மை,
மறைபொருளாம் மனம்,உயிர்,மெய் உணர்வு கிட்டும்.
மாதவமாய்ப் பிறப்பிறப்புத் தொடர்அ றுக்கும்.

---

* Blood Pressure

9. வித்துஅது அளவழுத்தம் தூய்மை யெய்த,
வேண்டும்அள வில்உடலில் உயிரும் தங்கும்.
சத்தான உயிர்அளவு நிறைந்தி ருந்தால்,
சரீரத்தில் ஜீவகாந்த ஆற்றல் ஓங்கும்.
சித்துருவாய் ஒளிர்ஜீவ காந்தம் ஓங்க,
செல்கள்அணு அடுக்குடலில் சீர மைந்து,
ஒத்தியங்கும் நோய்,முதுமை, மரணம் தள்ளி
ஒதுங்கிவிடும் **விரும்புங்கால் சமாதி கிட்டும்.**

10. காயகற்ப யோகமெனும் உயர்சஞ் சீவி
கருத்துடனே செய்துவந்தால் வித்து கட்டும்.
தூயமுறை நரம்பூக்கம், ஓஜஸ் மூச்சு
தொடர்ந்திரண்டும் குருவழியே செய்யச் செய்ய,
போயபிழை கள்போகும்; பிணிகள் நீங்கும்.
புத்துணர்வும், இறையருளும் ஊற்றெ டுக்கும்.
மாயமென வித்தமுத ரசமாய் மாறி
மரணமிலாப் பெருவாழ்வு சித்தி யாகும்.

''உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லீரேல்
விருத்தரும் பாலராவார் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள்தரித்த நாதர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே''

- சிவவாக்கியார்

காயகல்பப் பயிற்சியாளர்களுக்குச் சில அறிவுரைகள்

அன்பர்களே!

தவத்தில் மிகுந்த சித்த புருஷர்கள் அருளிய அற்புதமான காயகல்பக் கலையைக் கற்றுக் கொண்ட பாக்கியசாலிகளே! நீங்கள் வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

அருட்பேராற்றல் இரவும், பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் உங்களுக்கு உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழிநடத்துவதாகவும் அமைந்து உங்கள் வாழ்வு சிறப்புற்று விளங்குமாக.

பொது விதிகள்

1. ஆணோ, பெண்ணோ பருவம் அடைந்த பின் அதாவது 14 வயதுக்குப் பின் காயகல்பக் கலையைக் கற்றுப் பழகிப் பயன் பெறலாம்.

2. தொடக்க காலத்தில் ஒரு வாரம் உடல் உறவைத் தவிர்த்தால் பயன் அதிகமாகக் கிட்டும்.

3. உணவு அருந்திய உடனே இந்தக் காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்யக் கூடாது. உணவுக்கு முன்னமே செய்வது தான் நல்லது. உணவு உண்டபின் மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பின்பு இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

4. ஆணோ, பெண்ணோ குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்தால் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகுதான் இப்பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.

5. இருதய நோய் உடையவர்களும், இரத்த அழுத்த நோய் (Blood Pressure) உடையவர்களும் காயகல்பப் பயிற்சியோடு

குண்டலினி யோகம் (மனவளக்கலை) கற்றுக் கொண்டு தவம் செய்து வந்தால் ஆச்சரியப்படத்தக்கபடி அமைதியும் நலமும் உண்டாகும்.

6. பயிற்சி தொடங்கிய முதல் வாரத்தில் ஒவ்வொரு நிலைக்கும் (Posture) நரம்பூக்கம் 10 வரை போட்டுக் கொள்ளலாம். ஓஜஸ் மூச்சு ஒன்று தான் போட வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு ஒரு நிலைக்கு (Posture), நரம்பூக்கம் 20 வரைக்கும் போட்டுக் கொள்ளலாம். இரண்டு ஓஜஸ் மூச்சுகள் வீதம் போடலாம்.

பெண்கள் பின்பற்ற வேண்டிய முறைகள்

1. பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் 3 முதல் 5 நாட்களுக்குக் காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்யக் கூடாது.

2. அவர்கள் ஓஜஸ் மூச்சு போடும் போது ஆண்கள் போடுவது போல் அழுத்தமாக சீறிப் போடாமல் மெதுவாகவும், லேசாகவும் போட வேண்டும்.

3. கர்ப்பம் தரித்து இரண்டு மாதங்கள் நிறைந்து விட்டால், ஓஜஸ் மூச்சு போடாமலே எல்லா நிலைகளிலும் நரம்பூக்கம் மாத்திரமே செய்ய வேண்டும். குழந்தைப்பேறு அதிகச் சிரமமில்லாமல் இருப்பதோடு தாயும், குழந்தையும் உடல்கட்டு மற்றும் மனத்தெம்பு உடையவர்களாக இருப்பார்கள். பிள்ளைப்பேற்றுக்கு ஒரு மாதத்திற்குப் பின் நரம்பூக்கம் தொடங்கி, பிறகு லேசாக ஓஜஸ் மூச்சும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

4. ஆண், பெண் உடலுறவு காலத்தில், பெண்கள் கடைசி வரையில் நரம்பூக்கம் போட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

ஆண்கள் பின்பற்ற வேண்டிய முறைகள்

1. ஒருவருக்கு விந்துவில் உயிர்சக்தி குறைவாக இருந்து, அதனால் குழந்தை உற்பத்தி ஆகாமல் இருந்தால் ஓஜஸ் மூச்சு போடக்கூடாது. விந்துவில் உயிர்சக்தியை அதிகரிக்க

அஸ்வினி முத்திரையை மட்டும் அனைத்து நிலைகளிலும் 10-20 முறை செய்து வரவேண்டும்.

2. பொதுவாக உடலுறவின் போது ஆண்கள் விட்டு விட்டு நரம்பூக்கம் போட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். விந்து வெளியேறும் உணர்ச்சி ஏற்படும்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு ஓஜஸ்மூச்சு போட வேண்டும்.. இது குழந்தை உருவாவதைத் தவிர்க்கும்.

3. குழந்தை வேண்டுபவர்கள் உடலுறவின் போது ஓஜஸ் மூச்சு போடக்கூடாது.

4. இதயநோய் மற்றும் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் ஓஜஸ் மூச்சை அழுத்தம் இல்லாமல் மெதுவாகப் போட வேண்டும்.

காயகல்பப் பயிற்சியினால் விளையும் நன்மைகள்

1. உடலில் உள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் வலுப்பெற்று உடல் கட்டு உண்டாகும். ஆணுக்கு விந்தும், பெண்ணுக்கு நாதமும் கெட்டிப்பட்டு - இருப்பும், அளவும் அதிகரிக்கும். இதனால் உடல் நலமும், மனவளமும் உண்டாகும். ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, மூக்கில் நீர் வடிதல், மூலநோய், தோல் வியாதிகள் இவைகள் கட்டுப்பாட்டிற்கு வரும். நீண்டநாட்கள் பயிற்சி செய்துவர, பூரணகுணமும் கிட்டும். உங்கள் நோய்களெல்லாம் முற்றிலும் குணமாகிவிடும் என்ற உறுதியை நான் அளிக்க முடியாது. இதை முறையாகச் செய்து வந்தீர்களேயானால், வாழ்வில் நீங்கள் நலம்பெற முடியும் என்று என் ஆராய்ச்சி, அனுபவத்தைக் கொண்டு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

2. உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், எண்ணம் இவற்றை அலட்சியப்படுத்தாமலும், அளவுக்கு அதிகமாக அனுபவிக்காமலும், முரண்பாடாக அனுபவிக்காமலும், சமநிலை காப்பதும், உள்ளத்தில் நல்ல எண்ணங்களே உருவாகும் விதமாக வைத்துப் பழகுவதும் பொதுவாக வாழ்வுக்கு நலம் தரும்; காயகல்பமும் அதிகமாக, சீக்கிரமாக நன்மை அளிக்கும்.

3. விந்து, நாத சக்திகள் பலமும், தூய்மையும் பெறுவதால் இப்பயிற்சி செய்யும் அன்பர்களுக்கு பிறக்கக்கூடிய குழந்தைகள் உடல் வலுவும், அறிவுக் கூர்மையும் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். நமது நாட்டில் நல்ல குழந்தைகளைப் பற்றிக் கூறும் போது கருவில் திருவுடையார் என்று கூறுவது வழக்கம். அத்தகைய குழந்தைப் பேற்றினை நீங்கள் அடைந்து மகிழலாம்.

4. இளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கு இரவில் விந்து (தூக்கத்தில்) கழிந்து போதலும், சுய இன்பப் (Masturbation) பழக்கமும் இருந்தால், அதுவும் நின்று விடும். படிப்பில் விருப்பம் ஓங்கும். அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றுத் தேர்வில் வெற்றி பெறலாம்.

மேலும், இப்பயிற்சியினால் இன்னும் பல நன்மைகளை வாழ்வில் அடையலாம். **நீங்கள் ஏதாவது ஒரு நிலைப் பேராசிரியராகிக் காயகல்பப் பயிற்சி நடத்த அனுமதிக்கப்படும் வரையில் இதை யாருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கக் கூடாது. இதைச் சித்தர்களுடைய சாபமாகக் கருத வேண்டும்.**

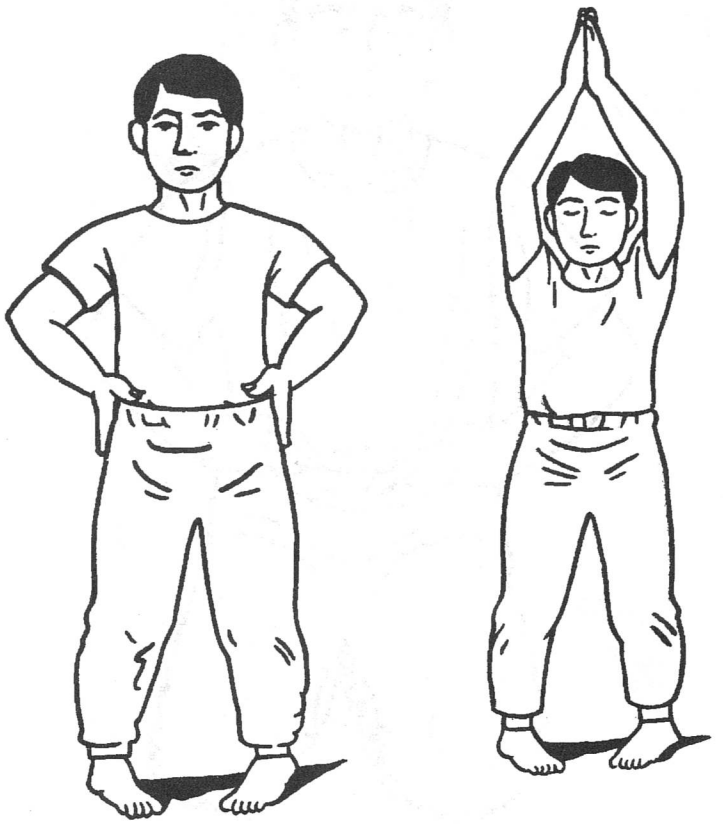
தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் இப்பயிற்சியைக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். ஆயினும் கற்றுக் கொள்பவர் உறுதிமொழிக் கையெழுத்திட்டு அருகில் உள்ள மனவளக்கலை மன்றத்தில் அளித்துக் கட்டணம் செலுத்தி, அனுமதி வாங்கிப் பிறகு பயன் அடையலாம். மேலும் இப்பயிற்சியைப் பற்றி ஏதேனும் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள மனவளக்கலை மன்றத்திற்குச் சென்று, பயிற்சியைச் செய்து காட்டிச் சரியாக உள்ளதா என்று மன்ற ஆசிரியர் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது நலம்.

நீங்கள் இந்த அற்புதமான கலையை முறையாகப் பயின்று வல்லுடலும், நல்லறிவும், பொருள் வளமும், நற்புகழும் ஓங்கிச் சிறப்பாக வாழ்கவென இறைநிலையோடு என் எண்ணத்தை இணைத்து மனம் குளிர வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

உங்கள் நல்வாழ்வை நாடும்
அன்புள்ள அருள்தொண்டன்

வேதாத்திரி

காயகல்பப் பயிற்சி
KAYAKALPA EXERCISE



காலை : (1) நரம்பூக்கம் அஸ்வினி முத்திரை

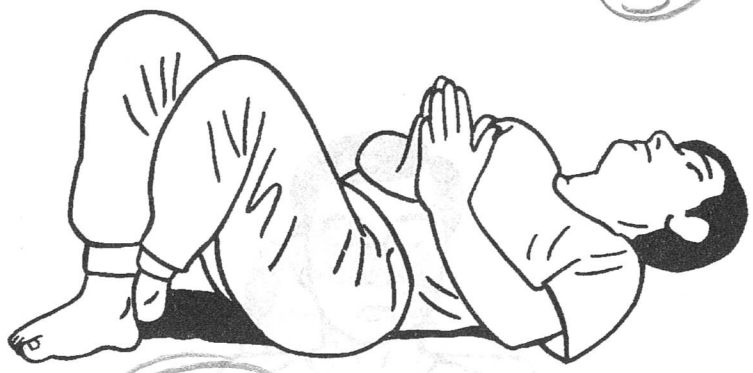
Morning : (1) Toning up the nerves

காலை : (2) ஓஜஸ் மூச்சு

Morning : (2) Ojus breath

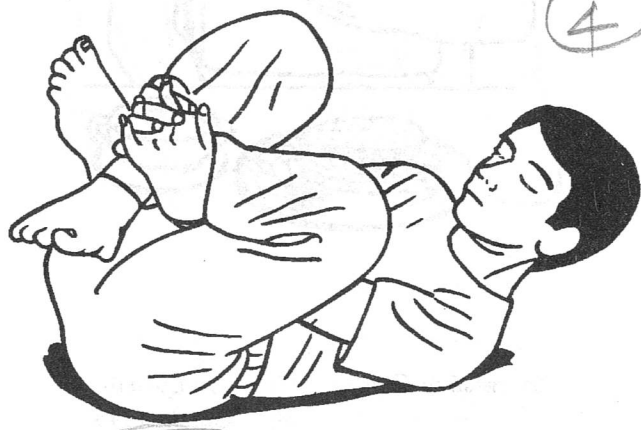
காலை : (3) நரம்பூக்கம்
(4) ஓஜஸ் மூச்சு

Morning : (3) Toning up the nerves
(4) Ojus breath



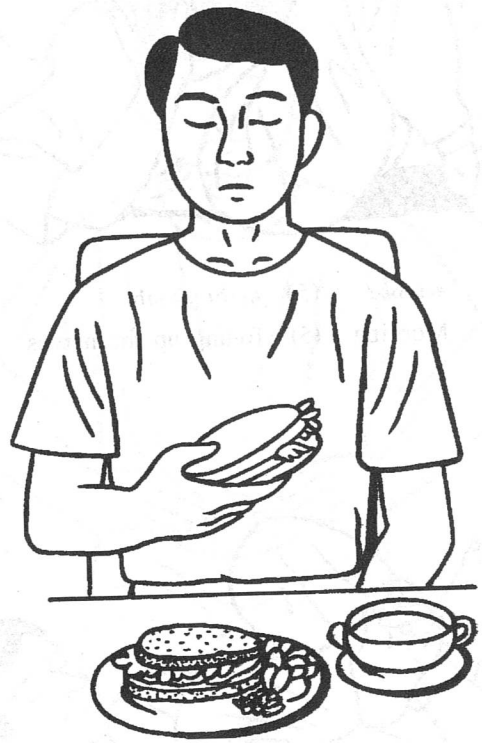
காலை : (5) நரம்பூக்கம்

Morning : (5) Toning up the nerves



காலை : (6) ஓஜஸ் மூச்சு

Morning : (6) Ojus breath



உணவின் போது : (7) நரம்பூக்கம்
(8) ஓஜஸ் மூச்சு

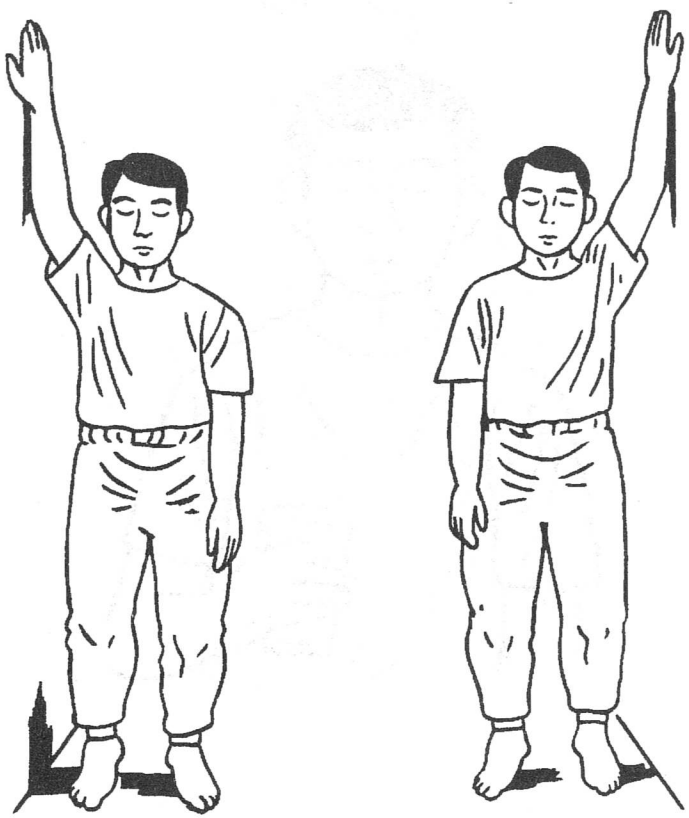
While taking food : (7) Toning up the nerves
(8) Ojus breath

நீர் அருந்தும் போது : (9) நரம்பூக்கம்
(10) ஓஜஸ் மூச்சு

While drinking Water : (9) Toning up the nerves
(10) Ojus breath

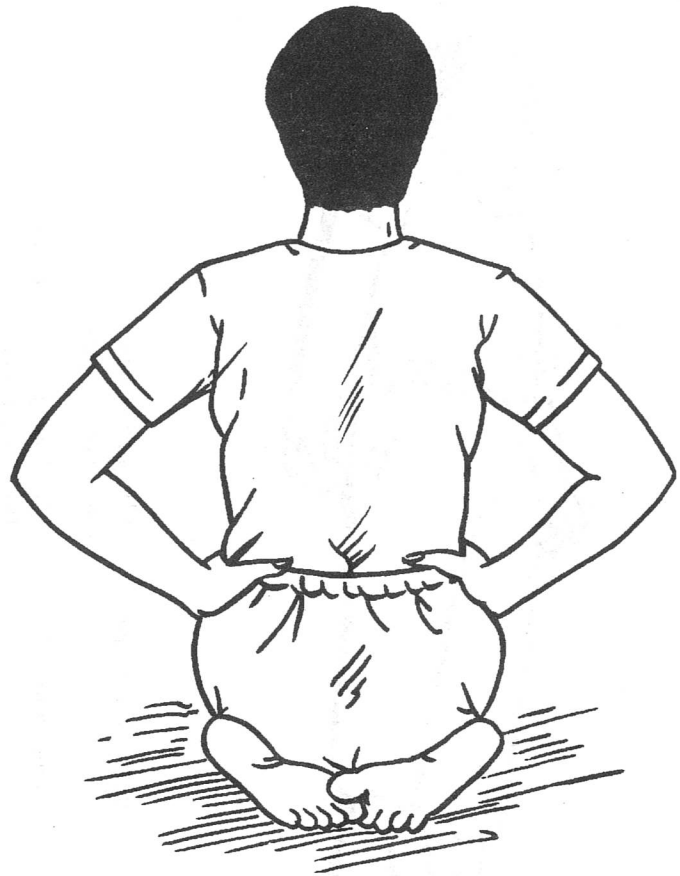
மாலை : (11) நரம்பூக்கம்
(12) ஓஜஸ் மூச்சு

Evening : (11) Toning up the nerves
(12) Ojus breath



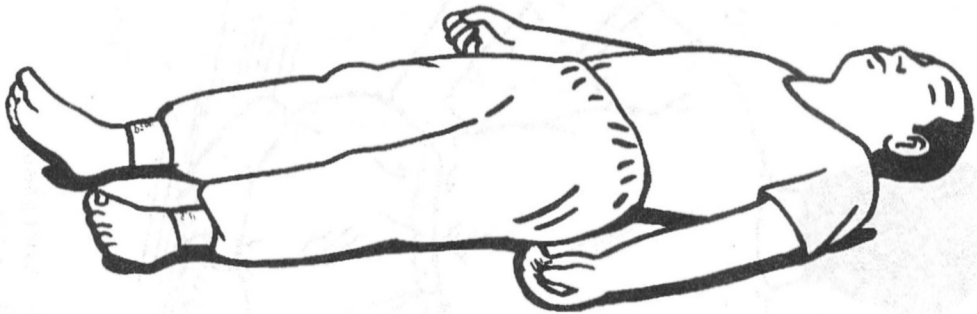
மாலை : (13) நரம்பூக்கம்
(14) ஓஜஸ் மூச்சு

Evening : (13) Toning up the nerves
(14) Ojus breath



மாலை : (15) நரம்பூக்கம்
(16) ஓஜஸ் மூச்சு

Evening : (15) Toning up the nerves
(16) Ojus breath



இரவு உறங்குமுன் : (17) நரம்பூக்கம்
(18) ஓஜஸ் மூச்சு

Night, before sleep : (17) Toning up the nerves
(18) Ojus breath

அறிவுத்திருக்கோயில்
அருட்பெருஞ்சோதி நகர், ஆழியாறு - 642 101.
தொலைபேசி : 04253-288733, 288755

இங்கு மலைச்சாரலில் இயற்கைச் சூழலில் ஓங்கார மண்டபம் கட்டப்பட்டுள்ளது. அருள்தந்தையவர்கள் இங்குத் தான் தங்கி இருந்தார்கள். அன்பர்கள் இங்கே தங்கி பயிற்சிகள் பெற தக்க வசதிகள் உண்டு. கட்டணத்துடன் கூடிய, இரண்டு, மூன்று பேர் தங்க வசதியுள்ள ஓய்வறைகள் இருக்கின்றன. நவீன சமையல் கூடமும், செயல்பட்டு வருகிறது. தினசரி உடற்பயிற்சியும், தவமும் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. காயகல்பப் பயிற்சியும் அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளும் மாதாமாதம் நடத்தப் படுகின்றன. அன்பர்கள் இங்கே வந்து தங்கியிருந்து நமது தியான முறைகளையும் மௌனத்தையும் மேற்கொள்ளலாம்.

உலகத்தில் அமைதியும், ஆன்மீக மேம்பாடும் ஏற்படு வதற்காக அருள்தந்தை அவர்கள் வருடாவருடம் 30 நாட்கள் இங்கு மௌனம் மேற்கொண்டார்கள்.

ஆசிரியப் பயிற்சிகளும், பிரம்மஞானப் பயிற்சி, ஆளுமைப் பேறு திறனூக்கப் பயிற்சி (Personality Development Course) போன்றவைகளும் நடத்தப்படுகின்றன.